

2024 年冬季

# Health letter



看到此符號時，請前往 [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) 了解如何獲取會員獎勵。

## 什麼是產後憂鬱症？

新手媽媽生完孩子後可能會出現「產後憂鬱症」。她們可能會感到悲傷或焦慮。有這種感覺很正常。身體在產後會發生許多變化。

您是否已連續幾週感到悲傷或焦慮？這種情況可能是**產後憂鬱症**。如果出現若干下列症狀超過 2 週時間，請致電聯絡您的醫生。

產後憂鬱症的症狀包括：

- 感到悲傷
- 感到絕望
- 經常哭泣
- 對寶寶不感興趣
- 產生傷害寶寶的想法
- 產生傷害自己的想法

產後憂鬱症是有治療方法的。就診和/或使用藥物可以幫助改善情況。

為人父母很不容易。尋求幫助是可以接受的。如需了解有關產前和產後護理的資訊，[請點擊此處](#)。如需查找免費的孕產專案，[請點擊此處](#)。



### 您的寶寶接受過身體檢查了嗎？

為保持健康，您的寶寶需要接受 8 次身體檢查。**完成嬰兒健康檢查**可獲得 \$60 的獎勵。今天就給孩子的醫生打電話預約吧！



### 安排時間進行產後就診

產後需要去看醫生。完成產後就診可獲得 \$25 的獎勵。請前往 [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) 進行註冊。



請造訪我們的網站 [METROPLUS.ORG](https://METROPLUS.ORG)

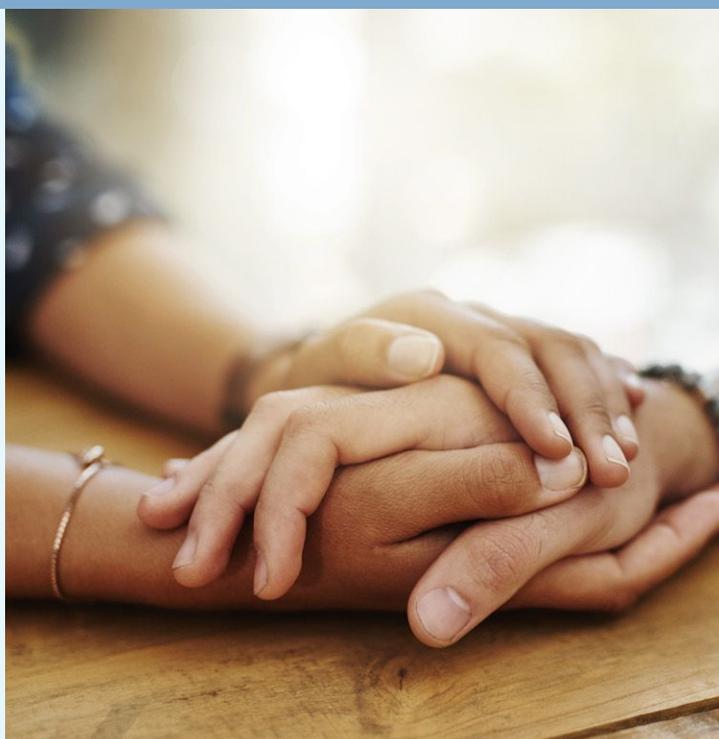
您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 的會員服務人員會講您所說的語言。需要幫忙進行預約嗎？請致電會員服務部：800.303.9626 (聽障專線：711)。

## 幫助他人戒菸

您是否希望朋友或親人戒菸？您不能強迫別人這麼做，但可以協助他們。以下是提供協助的方法：

- 詢問對方是否希望您提供支援。讓他們知道您可以提供協助。
- 關注事情好的一面。談談戒菸的好處。不要對他們嘮叨吸菸的危害。
- 理解情緒的波動。這並非是針對個人。戒菸時，人們可能會感到容易發脾氣。通常在幾週後，他們的情緒會變好。
- 慶祝成功。為不吸菸的第一天、第一週和第一個月制定獎勵計畫。

許多嘗試戒菸的人可能會在某個時候再次開始吸菸。如果發生這種情況，應鼓勵他們再次嘗試戒菸。可能需要反覆幾次才能徹底戒菸。



### 立即獲得戒菸支援

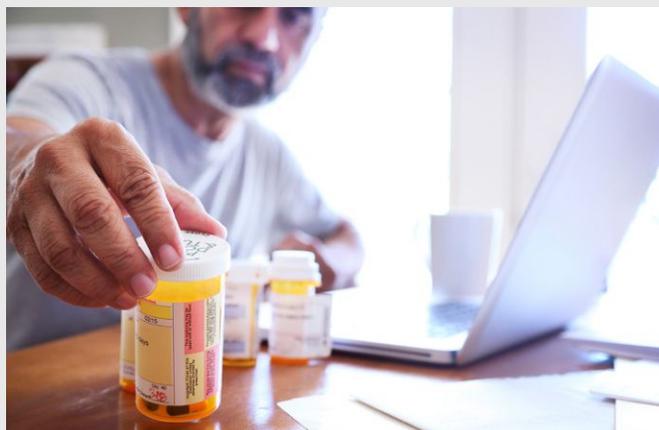
觀看此錄影，獲得制定戒菸計畫的貼士。如需獲取支援，請聯絡紐約州吸菸者戒菸專線：**866.697.8487**，或造訪 **smokefree.gov** 或 **nysmokefree.com**。如需獲得免費的尼古丁貼片或含片，請致電 **311** 或 **866.697.8487**。

## 採用 90 天用量來管理藥物

您是否在服用處方藥？您是否曾經忘記吃藥？

如果可以減少配藥次數和降低配藥費用，您會怎麼做？是否會更願意服用處方藥？好消息是：這個選項可以實現。這就叫做 **90 天用量**。

如想獲得 90 天用量，請告訴您的醫生。如需了解服藥的實用貼士，請[點擊此處](#)。



**最新的 COVID-19 疫苗現已推出!** 如需尋找您附近的疫苗接種地點，請[點擊此處](#)。

# 確保孩子已接種疫苗

疫苗接種有助於保護兒童免受嚴重疾病的侵害。應確保孩子按時接種恰當的疫苗。自出生時開始，根據兒童的年齡接種不同的疫苗。年齡較大的兒童和青少年也需要接種。

以下是建議接種的疫苗：

- MMR 可預防麻疹、腮腺炎和風疹（德國麻疹）。
- MenACWY 可預防腦膜炎雙球菌病。
- 滅活小兒麻痺疫苗可預防小兒麻痺症。
- 輪狀病毒疫苗可預防輪狀病毒感染。

- DTaP 可預防白喉、破傷風和無細胞百日咳（百日咳）。
- Hib 可預防腦膜炎、肺炎、關節炎和血液感染。
- 乙型肝炎疫苗可預防會引起肝臟疾病的病毒。
- PCV13 可預防肺炎鏈球菌疾病。
- 水痘疫苗可預防水痘。

孩子需要多次接種其中部分疫苗。

## 現在接種流感疫苗為時不晚

接種流感疫苗有助於預防流感。6 個月及以上年齡的人每年都應接種流感疫苗，包括孕婦在內。如需查找流感疫苗接種地點，[請點擊此處](#)。

如何保護家人免受細菌侵害？勤洗手。如果沒有水，可使用洗手液。此外，盡量遠離病人。



報告流感疫苗接種情況可獲得 \$10 的獎勵。請前往 [metroplusrwards.org](http://metroplusrwards.org) 進行登記和報告。



### 讓孩子在這個冬天保持健康

帶孩子進行一次健康就診可獲得 \$10 的獎勵。報告健康就診情況可獲得 \$10 的獎勵。



在「與愛滋病毒共存」中了解「積極」生活的秘訣。請前往 [Metroplus.org/member/health-information/living-well-with-hiv](http://Metroplus.org/member/health-information/living-well-with-hiv)。

## 我們能提供什麼幫助？

本地服務可提供以下方面的協助：

- 兒童保育
- 食品雜貨
- 住房
- 交通工具
- 公用事業
- 醫療費用
- 健康素養
- 社交隔離
- 移民/尋求庇護者
- 法律援助
- 殘障

如需了解有關這些服務的更多資訊，[請點擊此處](#)。

**填寫 CAHPS® 調查** 請留意您的郵件，以便參加《醫療服務提供者和醫療系統的客戶評估 (CAHPS)》調查。這是表達個人意見的機會，講一講在滿足您的需求方面，MetroPlusHealth 和您的醫生的表現如何。CAHPS 是醫療保健研究與質量管理局的一個註冊商標。

## 混搭菜單：

# 鮮活蔬菜

專家稱兒童應每天吃 1 至 3 杯數量的蔬菜。

但有大約一半的孩子每天一種蔬菜都不吃。請參閱此「兒童菜單」，了解在孩子的現有喜愛食物中添加蔬菜的一些方法。如需查找健康食譜，請[點擊此處](#)。

### 早餐

#### 威化餅

使用南瓜泥和楓糖漿（而不是糖）來製作南瓜味的甜食。



### 配菜

#### 炸薯條

將一些胡蘿蔔切成薯條形狀，上油並調味。使用烘烤或空氣炸鍋方式來製作更健康的薯條類食物。

#### 薯球

加熱碎花椰菜，將其與雞蛋和奶酪絲混合，做成薯球的形狀，煎熟。



加上自己喜愛的配料！



### 午餐或晚餐

#### 披薩

做一份番茄沙司，其中加入煮熟切碎的洋蔥、蘑菇、菠菜和其他蔬菜。

購買預製的花椰菜餅皮。

#### 義大利麵和肉丸

麵條：用南瓜、櫛瓜、甜菜或甜薯製作。

沙司：用蔬菜披薩醬製成。

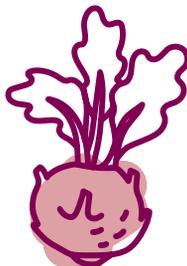
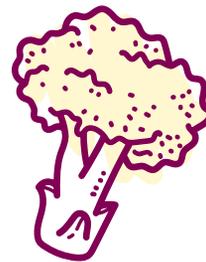
肉丸：將肉與切碎的胡蘿蔔、菠菜或花椰菜混合。

#### 墨西哥玉米餅

將切碎或磨碎的洋蔥、胡蘿蔔、櫛瓜和菠菜加入到肉餡中。

#### 雞塊

先將碎雞肉與一些碎花椰菜混合，再將雞塊蘸上面包屑。



### 甜點

#### 餅乾

將罐裝或自製甜薯泥與速食燕麥混合，然後進行烘烤。可用巧克力碎或香草精增加甜味。

